

Vorbereitende Übungen

Schaukeln kurz

Ausgangshaltung: Sitzend, Beine gekreuzt.

Die Zehen greifen und das Kinn nah am Brustbein halten, sich nach hinten rollen lassen und dann wieder in die sitzende Position zurückrollen.

Die Atmung kann folgendermaßen reguliert werden: in der Einatmung nach hinten bewegen, in der Ausatmung nach vorne in die sitzende Position zurückrollen.

Dabei sollte der Bewegungsfluss möglichst sanft sein.

Es genügen 5 bis 10 Durchgänge, aber die Anzahl kann auch beliebig erhöht werden.



Kontraindikationen: Schwindelgefühl, schwere Kreislaufstörungen.

Wirkung: Erwärmung und Entspannung des ganzen Körpers.